

досі, — прочитайте *Розділ VIII. Переживаємо фільми про власне життя*. У ньому ми вчимося знаходити в собі образи, нав'язані нам ззовні, і знайомимося з нашим справжнім Я.

Звісно, це все — лише початок шляху до того життя, якого ми прагнемо. Ця дорога може бути заплутана, іноді нам здаватиметься, що ми опинилися в тупику — коли наші цінності конфліктують одна з одною і тягнуть нас у різні боки. Це цілком нормально, і поради для таких випадків зібрано в *Розділі IX. Ідемо далі шляхом цінностей*.

Усі вправи, а також додаткові практики зібрано в *Розділі X. Ваш робочий зошит*. Повертайтеся до нього, коли буде потреба.

Тож починаймо.

## Розділ I Знайомимося із цінностями

Ми всі знаємо таких людей. Із тих, про яких ми із захватом скажемо: «Типовий Руслан!» — а самі з легким жалем подумки визнаємо, що так не змогли б.

От, наприклад, коли настав час чергової зустрічі із психотерапевтом, Руслана ніде не було. Він відповів після кількох довгих гудків у слухавці — вибіг дещо прикупити собі в найближчому «секунд-хенді». Це не здивувало — це ж типовий Руслан. Навіть незважаючи на те, що психотерапевт чекав на нього у військовому шпиталі, де Руслану ампутували частину ноги, — він і на милицях був активніший за інших.

Руслан був артилеристом. Коли його позицію обстріляли, він отримав поранення і втратив свідомість. Отямившись, побачив загиблих побратимів

і свою скалічену ногу. На щастя, Руслан недовго був непритомним — він устиг накласти турнікет і зупинив кровотечу. Він не знав, чи хтось вирушить йому на порятунок, але здаватися не збирався.

Бути активним і сміливим — це ті цінності, які вели Руслана по життю. І він дотримувався їх, навіть коли лежати і вірити, що його евакуюють, — було єдине, що він міг зробити.

Він таки дочекався побратимів, що забрали його до шпиталю. На лікарняному ліжку Руслан будував плани на майбутнє, мріяв про функціональний протез і власний бізнес. Чи було йому боляче? Так, біль іноді був нестерпний. Чи піддавався він часом важким думкам? Авжеж, пережитий досвід не минав безслідно.

Та Руслан знову і знову повертався до своїх цінностей, і вони давали йому сили жити далі.

*Давид, психотерапевт: «Цей приклад не означає, що нам усім варто триматися цінностей Руслана (хоча вони викликають повагу і захоплення). Це історія про те, що власні цінності, які ми самі обрали, дають нам сили і сенс жити — незалежно від обставин».*

### **Сенс життя (і цінності)**

Пригадайте, ким ви захоплювалися, кого вважали за взірць справжньої людини. Це можуть бути реальні історичні постаті чи вигадані персонажі,

ваші знайомі чи недосяжні знаменитості, ті, що жили колись чи зараз дихають із нами одним повітрям. Що в них спільного? Чим вони надихають нас?

Напевно своєю відвагою, майстерністю, наполегливістю тощо. А ще — розумінням, заради чого вони живуть і працюють (воюють, мандрують і т. д.). Про це говорили філософи всіх часів: від давніх греків, які радили «пізнати самих себе», до Ніцше — «Той, хто знає, навіть жити, може витримати майже будь-яке як». Ці слова, зокрема, згадує у своїй книжці Віктор Франкл, австрійський психіатр та філософ, який пережив концтабір.

Одна з важливих думок його книжки «Людина в пошуках справжнього сенсу» полягає в тому, що якщо ти маєш певний сенс для свого життя, то ти можеш пережити все, що завгодно. Так і вижив Франкл, маючи свої сенси. Він робив «те, що ефективно», щоб вижити в концтаборі, не втрачаючи при цьому людської подоби. Досвід пошуку свого сенсу для життя в концтаборі він перетворив на логотерапію, екзистенційну терапію.

Франкл помічав, як у концтаборі люди втрачали себе, втрачали сенс свого існування. Він бачив, як люди відбирали у своїх же друзів їжу, обкрадали інших. Але наперекір усій пітьмі, яка огортала концтабір, незважаючи на жорстокість нацистів чи лють полонених, які божеволіли від виснаження, Франкл бачив, як деякі люди могли зберегти свій сенс існування: деякі полонені ділилися з іншими їжею, допомагали ближнім і не втрачали надії на те, що можуть вижити. І вони виживали в концтаборі: ті, хто не втрачав свою людську подобу, ті, хто не



втрачав надії на свободу. Кожен із них мав у своєму серці свій сенс для того, щоб жити далі.

Як психотерапевт у логотерапії, Віктор Франкл допомагав клієнтам знаходити сенс власного життя, щоб зробити його більш осмисленим. А безсенсовність життя — часта скарга в людей із депресією, вигоранням та розладами особистості.

Сенси важливі, запитань немає. Але де їх узяти? Може, сенс життя в грошах — із ними ж усе значно легше? Або в досягненнях — щоб нас пам'ятали після смерті? Або в лайках у соцмережах — щоб нами захоплювалися бодай віртуально?

Ми поговоримо про той сенс, який дають нам наші цінності, — бо цей сенс не залежить від зовнішніх обставин (а лише від нас), і ми не втратимо його (бо не володіємо ним).

На жаль, наразі тема цінностей дуже спекулятивна, і розуміння цінностей дуже відрізняється в різних терапіях, філософських течіях і релігіях. Але ми з вами розглянемо їх через призму АСТ (Acceptance and Commitment Therapy — терапії прийняття та зобов'язання).

*Давид, психотерапевт: «Цінності в АСТ — це бажана модель поведінки. Та це сухе визначення мало про що нам говорить. Ми можемо запозичити ще одне пояснення в Расса Гарріса, психотерапевта і популяризатора АСТ: "Цінності — це те, якою людиною ми хочемо бути глибоко в нашому серці; те, як хочемо ставитися до інших та до світу загалом"».*

Цінності — це те, що може відповідати на запитання «Чому?»:

- Чому я це роблю зараз?
- Чому я проходжу через ці страждання зараз?
- Заради чого я це роблю?

Наприклад, коли спортсмен щодня проводить багато годин у тренуваннях, збільшує навантаження, покращує свої вміння — навіщо він це робить? Він виснажує своє тіло важкою працею, щоранку виштовхує себе з ліжка, щоб іти в спортзал, обмежує себе в усьому, щоб не втратити форму, — заради чого?

Можливо, він іде на це в ім'я рекордів? Але рано чи пізно обов'язково прийде хтось молодший і сильніший, хто посяде найвище місце на п'єдесталі. А можливо, річ у грошах? Та добре заробляють одиниці спортсменів (принаймні, на жаль, в Україні), і будь-яка випадкова травма може покласти кар'єру край — є значно надійніші способи збагатитися.

У цьому прикладі замість спорту можна підставити будь-яку сферу життя. Коли в усьому так багато залежить від удачі та сторонніх обставин, як постійно мотивувати себе?

Можна тренуватися і виходити на змагання заради власних цінностей — наприклад, задля того, щоб бути сильним та відважним. Якщо саме така ваша відповідь на запитання: «Якою людиною ви хочете бути?» — то це даватиме вам сили продовжувати працювати, незважаючи на рекорди й гонорари суперників.

Тож цінності дають змогу побачити сенс у подоланні труднощів та перешкод. І водночас цінності



можуть бути нашим внутрішнім мотиватором — стимулом робити те, що ефективно, що наповнює життя.

Ця книжка допоможе вам розібратися з власними цінностями. Ви зрозумієте, якою людиною хочете бути, що хочете відстоювати та яке життя прагнете жити.

Хоч би в якій сфері ви жадали розвитку (робота, родина, хобі тощо), цінності допоможуть вам розвиватися і мотивуватимуть рухатися вперед. Цінності надаватимуть сенс неминучим труднощам і допоможуть легше переживати можливі невдачі.

### Цілі (і цінності)

У європейській культурі індивідуалізму цілі мають дуже велике значення. Ми постійно досягаємо нових і нових цілей: прагнемо кращої роботи, гарнішої квартири, більше грошей, кращого партнера, більше досягнень тощо.

*Давид, психотерапевт:* «Цілі насправді важливі для кожного з нас. У кого їх немає? Ба більше, у поведінковій терапії ми ставимо цілі й досягаємо їх, щоб покращити життя клієнтів. Та коли життя бачується лише на досягненні цілей — це часто веде до фрустрації. Ми досягаємо цілі й нам уже потрібна інша. А якщо якихось цілей ми не досягаємо, то це відбивається в нас болем».

У процесі еволюції в наших предків розвинулася кора головного мозку та з'явилася мова. Це сприяло виживанню, бо розвинена кора постійно вимагала від людини краще пристосуватися до суворого життя: «Треба більше їжі, більше потомства, краща печера...». Зараз нічого не змінилось, кора так само тисне на нас: «Більше грошей, краща квартира, краща робота!».

Цілі, цілі, цілі... Все про цілі. Це «досягальництво» цілей виключає важливий компонент — насолоду від процесу того, як людина йде до цієї цілі, насолоду від самого життя. Це часто вибиває нас із нашого теперішнього моменту, з «тут і зараз», змушує фокусуватися на уявних майбутніх цілях.

Уявімо, що двоє друзів — Сергій і Остап — хочуть піти в похід до вершини гори. Сергій поставив собі це за ціль, він довго тренувався, довго чекав, збирав спорядження і думав тільки про цю ціль. Йому дуже хотілося досягнути вершини. Остап робив усе те саме, він також мав таку саму ціль, так само виділяв час на добір спорядження, на тренування, але в цій подорожі, окрім цілі, йому було важливо насолоджуватися походом, досліджувати навколишню природу та милуватися краєвидами.

Припустімо, що цей похід відбувся, але пішов не за планом. Прогноз погоди не передбачав дощів із грозами, але дощ таки вперіщив. І на шляху до вершини було багато перешкод. Сергій постійно злився на погоду, відчував розчарування. Що ж до Остапа, він теж не радів постійним дощам, безсонним ночам і купанням у багнюці, але все ж міг